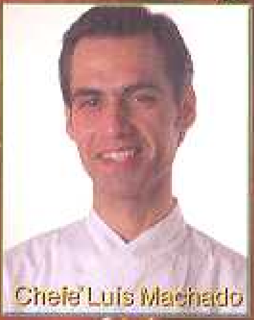
n.º 12

TeleCulinária Especial

Robot de Cozinha

Janeiro 2009
Cont. 1.50€

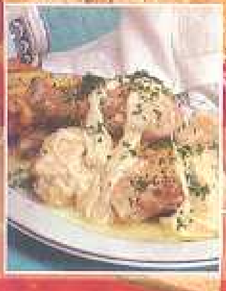


Chefe Luís Machado

Menu dos Reis
Ementa Especial

Mini Ducheses de Festa
Bacalhau da Província
Lombo de Porco com Arroz de Laranja
Bolo de Fumados
Bolo-Rei
...e muito mais

Bolo Rainha



Não Perca nesta edição

Frango com Molho de Queijo

Doces e Sobremesas

Bolo de Claras com Frutos Secos / Doce de Bolacha com Café Merengado / Bolo de Requeijão / Maçãs Assadas com Creme Pasteleiro / Bolo de Chocolate com Gengibre

MENU DOS REIS

Ementa especial com bolo-rei in

Bola de fumados

1 Hora e 20 Minutos Fácil Económico 8 PESSOAS

| 750 g de farinha | | 200 g de fiambre em fatias | | 150 g de presunto em fatias | | 150 g de queijo em fatias | | 50 g de fermento de padeiro | | 500 g de água | | Azeite para untar | | Farinha para polvilhar |

Preparação

1. Deite a água e o fermento para o copo do robot e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)** durante **2 minutos**. Junte a farinha e ligue **5 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire a massa do copo, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, dê-lhe um corte em cruz por cima e deixe levedar, em local morno, até ficar com o dobro do tamanho.

2. Ligue o forno a 200ºC e unte um tabuleiro rectangular com azeite. Corte a massa em duas partes, estenda uma delas numa bancada polvilhada com farinha, forre o tabuleiro e corte o excesso. Espalhe por cima o presunto, o fiambre e o queijo, cubra com a restante massa estendida e, se quiser, enfeite com as sobras da massa.

3. Leve ao forno durante 40 minutos, verifique a cozedura, retire do forno, desenforme, pincele com um pouco de azeite e deixe arrefecer. Depois sirva em fatias

cluído

Não quisemos deixar passar este período sem lhe oferecer umas receitas especiais. Até porque esta é a época tradicional de iguarias muito características, entre elas o bolo-rei, um doce de excelência que pode fazer no seu robot. Experimente-o, bem como às outras propostas incluídas neste menu.

Espetadas de camarão com molho de vinagrete

40 Minutos | Fácil | Médio | 6 PESSOAS

| 18 camarões grandes | | 1 cebola | | 3 dentes de alho | | 1,5 dl de azeite | | 3 colheres (sopa) de vinagre | | 1 colher (chá) de mostarda | | Sumo de 1 limão | | 1 ramo de coentros | | Sal e piripiri q.b. | | Espetos de madeira |

Preparação

1. Descasque os camarões, deixando-lhes a cabeça e a ponta da cauda, tempere-os com sal e o sumo de limão e deixe repousar durante 15 minutos. Depois coloque 3 em cada espeto, como vê na foto.

2. Leve ao lume uma frigideira com 0,5 dl do azeite, deixe aquecer, junte as espetadas e deixe cozinhar de ambos os lados até os camarões ganharem cor. Retire da frigideira e reserve em local quente.

3. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte tudo em pedaços, deite para o copo do robot, junte o raminho de coentros lavado e tempere com sal e piripiri. Junte o restante azeite, o vinagre e a mostarda e ligue na **velocidade 8** durante **30 segundos** ou até que fique bem misturado. Regue as espetadas de camarão e sirva decoradas a gosto, por exemplo com rodelas de limão.

Bacalhau da província

1 Hora + tempo para demolhar | Fácil | Económico | 3 PESSOAS

| 600 g de bacalhau lascado | | 1 kg de batatas | | 3 cenouras grandes | | 1 cebola grande | | 3 dentes de alho | | 4 ovos | | 1 L de leite | | 0,5 dl de azeite | | 40 g de margarina | | 70 g de farinha | | Salsa q.b. | | Noz-moscada q.b. | | Sal e pimenta q.b. | | Pão ralado para polvilhar |

Preparação

1. Demolhe atempadamente o bacalhau. No dia, descasque as batatas e as cenouras, corte as batatas em cubinhos e as cenouras em rodelas, coloque no recipiente para cozinhar a vapor, tempere com sal e pimenta e junte os ovos lavados. Encaixe no copo do robot com 5 dl de água e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 4**. Retire os legumes e os ovos e escorra a água do copo.

2. Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, deite tudo no copo, junte um ramo grande de salsa e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione depois o azeite e o bacalhau e programe a **100ºC**, durante **12 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Rectifique os temperos e retire do copo.

3. Deite o leite no copo lavado, junte a farinha e a margarina, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 4**.

4. Num tabuleiro de louça ou pirex, deite as batatas, as cenouras, a mistura do bacalhau e os ovos cozidos picados. Regue com o molho anterior, envolva delicadamente, alise e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar coradinho, retire e sirva quente.

Lombo de porco com arroz de laranja

1 Hora + Tempo para temperar Fácil Económico 6 PESSOAS

|1 lombo de porco com cerca de 1,200 kg| |500 g de arroz| |1 cebola| |4 dentes de alho| |1,5 dl de azeite| |2 dl de vinho branco| |2 laranjas| |1 cubo de caldo de carne| |1 folha de louro| |1 colher (chá) de pimentão-doce| |Sal e pimenta q.b.|

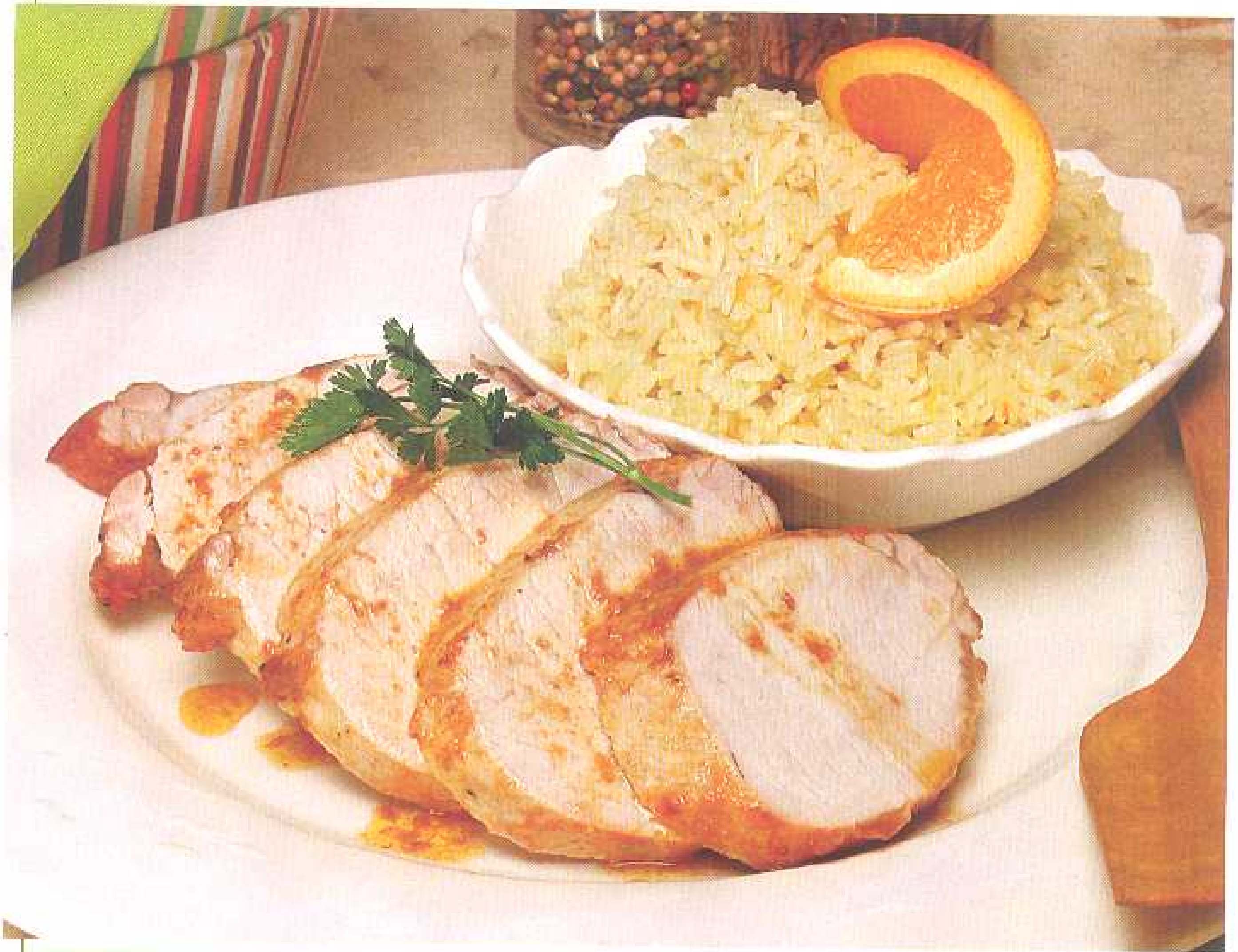
Preparação

1. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, deite 2 alhos para o copo, junte o pimentão-doce e o vinho branco, tempere com sal e pimenta e ligue **10 segundos** na **velocidade 5**. Arranje o lombo, regue-o com a mistura, barre bem, junte a folha de louro e deixe repousar um pouco.

2. Deite 400 g de água para o copo, junte o caldo de carne, programe a **100°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade 3** e retire do copo. Coloque o lombo num tabuleiro, regue-o com a marinada e 1 dl do azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 45 minutos, virando de vez em quando e regando com o caldo de carne que preparou.

3. Lave muito bem as laranjas, retire-lhes a casca fina (vidrado), deite para o copo lavado, encaixe por cima o copo de rede e ligue, progressivamente, nas **velocidades 5, 7 e 9** até ficar picado. Retire o copo de rede, adicione depois a cebola cortada em quartos e os restantes alhos, passe com a espátula e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte o restante azeite e programe a **100°C**, durante **3 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Encaixe o acessório misturador, junte o arroz, 8 dl de água bem quente e o sumo das laranjas e mantenha a **100°C** e na **mesma velocidade** mais **14 minutos**.

4. Verifique se o lombo está assado, retire-o do forno e sirva-o cortado em fatias com o molho do tabuleiro. Acompanhe com o arroz de laranja.



Bolo Rainha

1 Hora | Fácil | Médio | 8 PESSOAS

|650 g de farinha| |200 g de açúcar| |150 g de miolo de noz| |150 g de miolo de amêndoa inteiro| |150 g de pinhões| |150 g de sultanas| |80 g de manteiga| |6 ovos + 1 gema| |2 colheres (sopa) de leite| |50 g de whisky (ou brandy)| |50 g de água| |Casca de 1 tangerina| |1 saqueta de fermento granulado (11 g)| |1 pitada de sal| |Frutos secos para polvilhar| |Farinha para polvilhar| |Açúcar em pó para polvilhar|

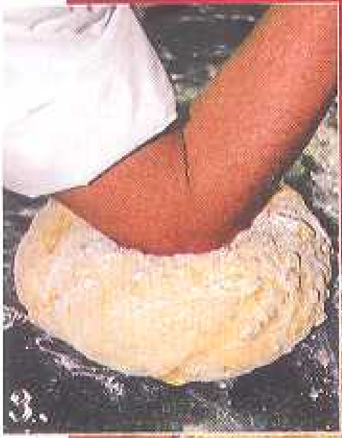
Preparação

1. Deite a casca da tangerina para o copo do robot e ligue, progressivamente, **nas velocidades 5, 7 e 9** durante **30 segundos**. Passe a espátula, junte a água, os ovos, a pitada de sal, o whisky, o açúcar, a manteiga, a farinha e o fermento e ligue na **velocidade especial para massas** durante **6 minutos**.

2. Retire a massa do copo, polvilhe-a com um pouco de farinha, enrole-a e coloque-a numa tigela polvilhada com farinha. Ligue o forno a 180ºC, abra a porta do forno, coloque por cima a tigela com a massa, cubra com um pano húmido e deixe levedar durante 25 minutos, rodando a tigela para que a massa apanhe calor por igual.

3. Estenda depois a massa, junte-lhe as nozes partidas grosseiramente, as amêndoas, os pinhões e as sultanas, amasse bem e enrole. Polvilhe o cotovelo com farinha, pressione o centro para fazer o buraco e depois alargue com as mãos.

4. Disponha num tabuleiro de forno polvilhado com farinha, pincele com a gema misturada com o leite e polvilhe com mais nozes, amêndoas, pinhões e sultanas. Leve ao forno durante 25 minutos, espete um palito para verificar a cozedura, retire, deixe arrefecer e sirva polvilhado com açúcar em pó.



Cocktail dos Reis

15 Minutos Fácil Económico
6 PESSOAS

|2 mangas grandes|
|6 dl de espumante|
|6 colheres (sopa) de xarope de groselha|
|Morangos para decorar| |Hortelã para decorar|

Preparação

1. Descasque e lave as mangas, corte-as em pedaços e deite-os no copo do robot.

2. Junte 2 dl do espumante e ligue **1 minuto** na **velocidade 6**. Divida esta mistura por 6 copos altos e junte, a cada copo, 1 colher (sopa) de xarope de groselha.

3. Encha com o restante espumante muito lentamente para obter o efeito que vê na foto. Decore com morangos e folhas de hortelã e sirva.

Sugestão do Chefe:

Coloque o espumante no frigorífico até ficar bem fresco antes de preparar os cocktails.

Mini ducheses de festa

1 Hora Fácil Económico 12 UNIDADES

|250 g de farinha| |250 g de fios de ovos| |5 dl de natas| |40 g de margarina|
|6 ovos| |4 colheres (sopa) de açúcar| |2,5 dl de água| |1 pitada de sal| |Margarina para untar|

Preparação

1. Deite a água e a margarina para o copo do robot, tempere com a pitada de sal e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 3**. Junte a farinha pelo buraco e programe a **100ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 4**. Retire a massa do copo, enrole-a, deixe-a amornar, deite-a novamente para o copo e ligue na **velocidade 4**. Junte os ovos, um a um, pelo buraco e deixe trabalhar o robot até ficar um creme liso.

2. Ligue o forno a 180 graus. Disponha a mistura anterior num saco pasteleiro com boquilha lisa e disponha tiras de massa, com cerca de 10 cm, em tabuleiros de forno untados com margarina. Leve depois ao forno cerca de 35 minutos ou até ficarem cozidos e douradinhos, retire do forno e deixe arrefecer. Faça depois um corte na parte de cima de cada duchese.

3. Lave muito bem o copo, encaixe-lhe o acessório misturador, junte as natas e ligue na **velocidade 3** durante **3,5 minutos**, adicionando o açúcar aos poucos e verificando sempre a textura até que fique em chantilly. Retire do copo, coloque no saco pasteleiro com boquilha frisada e recheie abundantemente os ducheses, como vê na foto. Decore com os fios de ovos e sirva.

Bolo-rei

1 Hora + tempo para levedar · Fácil · Médio · 8 PESSOAS

|650 g de farinha| |250 g de frutas cristalizada picadas| |250 g de frutas cristalizadas inteiras| |200 g de frutos secos (pinhões, amêndoas e nozes)| |150 g de açúcar| |120 g de margarina| |6 ovos + 1 gema| |2 colheres (sopa) de leite| |50 g de brandy| |50 g de água| |30 g de fermento de padeiro| |Raspa da casca de 1 laranja| |1 pitada de sal| |Frutos secos para polvilhar| |Açúcar para polvilhar| |Farinha para polvilhar|

Preparação

1. Deite a água, a margarina e o fermento para o copo do robot e programe a **37°C (40°C na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 2**. Junte os ovos, o brandy, o açúcar, a raspa de laranja, a farinha e a pitada de sal e ligue **6 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire a massa do copo, enrole-a, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, cubra com um pano húmido e deixe levedar até ficar com o dobro do tamanho.

2. Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa, junte-lhe as frutas cristalizadas picadas e os frutos secos e amasse bem até que as frutas fiquem bem envolvidas. Enrole depois a massa, pressione o centro com o cotovelo polvilhado com farinha para fazer o buraco e depois alargue-o com as mãos.

3. Polvilhe um tabuleiro de forno com farinha, coloque o bolo e pincele-o bem com a gema misturada com o leite. Disponha depois as frutas inteiras cortadas em pedaços grandes como vê na foto, mais um pouco de frutos secos e montinhos de açúcar previamente misturados com um pouco de água. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos, espete um palito para verificar se está cozido, retire do forno e sirva.

Sempre boas e sortidas

SOPAS E ENTRADAS

Às entradas frequentes como as sopas que se preparam facilmente no robot, adicione uma tortilha de legumes que serve, se preferir, para um almoço leve. Aconselhamos especialmente o delicioso pão de linguiça, um apetitoso petisquinho para servir em fatias.

Sopa de cebola

25 Minutos · Fácil · Económico · 4 PESSOAS

| 2 cebolas grandes | | 3 dentes de alho | | 1 L de leite | | 50 g de farinha | | 30 g de azeite |
| 1 cubo de caldo de legumes | | Cubinhos de pão q.b. | | Cebolinho picado q.b. | | Sal q.b. |

Preparação

1. Descasque e lave as cebolas e os dentes de alho, corte as cebolas em quartos, deite tudo para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe depois a espátula pelo copo, junte o azeite e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

2. Adicione o leite, o caldo de legumes e a farinha e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 3**.

3. Rectifique os temperos, retire do copo, deite para pratos e sirva polvilhado com cebolinho picado e cubinhos de pão torrado.

Aveludado de feijão com couve

50 Minutos Fácil Económico 4 PESSOAS

|300 g de feijão branco seco| |1/2 couve portuguesa ou outra a gosto| |1 cebola grande|
|3 dentes de alho| |40 g de azeite| |1 cubo de caldo de galinha| |Sal q.b.|

Preparação

1. Deite o feijão branco seco para o copo e ligue, progressivamente, nas **velocidades 5, 7 e 9** durante **1 minuto** ou até que o feijão fique em pó.

2. Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, junte tudo ao feijão no copo, adicione igualmente o azeite e o caldo de galinha e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Passe com a espátula e acrescente 1 L de água.

3. Lave e arranje a couve, corte-a em pedaços, coloque-os no recipiente para cozinhar a vapor, encaixe no robot e programe **temperatura vapor (120°C na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**.

4. Retire o recipiente de cozinhar a vapor e deite a couve cozida para uma terrina. Ligue o robot durante **30 segundos** na **velocidade 8** ou no **turbo** para reduzir a puré, rectifique os temperos e a quantidade de água, junte à couve na terrina, envolva e sirva quente.

Pão de linguiça

1 Hora e 40 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

|500 g de farinha| |4 linguiças| |2 colheres (sopa) de azeite| |1 colher (sopa) de leite| |1 ovo + 1 gema| |10 g de fermento granulado seco| |3,5 dl de água| |1 pitada de sal| |Farinha para polvilhar|

Preparação

1. Coloque a água no copo do robot, e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **2 minutos**, na **velocidade 3**. Junte o azeite, o sal, a farinha, o fermento e o ovo e ligue **4 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire do copo, coloque numa tigela polvilhada com farinha e deixe levedar até duplicar o tamanho.

2. Ligue o forno a 180ºC e retire a pele às linguiças. Estenda a massa, disponha as linguiças numa das pontas e enrole, como vê na foto. Coloque num tabuleiro de forno polvilhado com farinha, pincele com a gema misturada com o leite e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos.

3. Verifique se está bem cozido e douradinho, retire do forno e sirva, morno ou frio, cortado em fatias.

Tortilha de legumes variados

1 hora Fácil Económico 6 PESSOAS

|500 g de mistura de legumes congelada| |6 ovos| |2 dl de natas| |2 colheres (sopa) de azeite| |100 g de queijo ralado| |Salsa ou coentros q.b.| |Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Deite 1 L de água para o copo do robot, coloque o copo de rede e programe a **100ºC,** na **velocidade 3**, durante **5 minutos** ou até começar a ferver. Tempere com sal, junte os legumes e mantenha a **100ºC** e **velocidade 3** durante **15 minutos**. Retire os legumes e escorra-os muito bem.

2. Ligue o forno a 180 graus. Unte muito bem uma forma redonda pequena ou uma frigideira antiaderente com o azeite e deite-lhe os legumes cozidos.

3. Deite os ovos para o copo do robot escorrido, adicione as natas, o queijo ralado e salsa ou coentros a gosto, tempere com sal e pimenta e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Verta depois sobre os legumes e leve ao forno cerca de 30 minutos ou até que fique douradinha. Retire do forno, desenforme e sirva decorada a gosto.

PEIXES

Os seus pratos favoritos de peixe

Crepes de pescada no forno

40 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

|700 g de filetes de pescada | |1,200 kg de batatas | | 1 L de leite | | 1 cebola | | 3 dentes de alho | | 80 g de farinha | | 40 g de margarina | | 40 g de azeite | | Sumo de 1 limão | | Queijo ralado q.b. | | Salsa q.b. | | Noz-moscada q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

PARA OS CREPES:

| 500 g de leite | | 200 g de farinha | | 100 g de manteiga | | 3 ovos + 3 gemas | | Manteiga para untar |

Preparação

1. Prepare os crepes: Deite o leite e a manteiga para o copo do robot e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **3 minutos**, na **velocidade 3**. Junte a farinha, os ovos e as gemas pelo buraco e ligue **30 segundos** na **velocidade 5**, passando com a espátula a meio do tempo. Faça depois os crepes com esta mistura numa frigideira baixa untada com um pouco de manteiga.

2. Tempere os filetes com o sumo de limão, sal e pimenta. Descasque as batatas e corte-as em cubinhos. Deite 600 g de água para o copo lavado, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com as batatas e os filetes e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **35 minutos**, na **velocidade 4**. Retire e deixe escorrer.

3. Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, deite tudo para o copo lavado, junte salsa a gosto e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione o azeite e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Junte as batatas e a pescada, tempere com sal e pimenta e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**, passando com a espátula.

4. Deite o leite, a farinha e a margarina para o copo lavado, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 4**. Disponha um pouco da mistura de peixe no meio de cada crepe, dobre as pontas para dentro, enrole e disponha num pirex. Regue com o molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 180ºC a gratinar.

Como já é habitual, optamos por apresentar receitas o mais variadas possível. Assim, temos crepes com pescada, filetes recheados, lulas com camarão e bacalhau em camadas. Confeccionadas apenas no robot ou quentinhos a sair do forno, prove os seus pratos favoritos de peixe.

Lulas aveludadas com camarão

35 Minutos Fácil Económico 4 PESSOAS

| 800 g de lulas pequenas limpas | | 400 g de miolo e camarão | | 2 cebolas grandes | | 3 dentes de alho | | 50 g de polpa de tomate | | 40 g de azeite | | 2,5 dl de leite | | 1 dl de natas | | 1 colher (sopa) de farinha | | 1 colher (sopa) de molho inglês | | Salsa q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Descasque e lave as cebolas e os dentes de alho, corte as cebolas em pedaços, deite tudo para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**.

2. Junte depois o azeite, as lulas, o miolo de camarão, a polpa de tomate, o leite, o molho inglês e salsa a gosto. Tempere com sal e pimenta e programe a **100°C**, durante **20 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

3. Numa taça, misture a farinha e as natas, mexe abem até dissolver, adicione ao copo e mantenha a **100°C** e **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)** mais **5 minutos**. Rectifique os temperos, retire e sirva decorado a gosto e acompanhado com arroz ou outra guarnição.

Filetes de peixe recheados com arroz malandrinho

45 Minutos + Tempo para marinar | Fácil | Económico | 4 PESSOAS

| 1 kg de filetes de peixe grandes e finos | | 350 g de arroz | | 200 g de queijo fatiado | | 1 cebola grande | | 2 dentes de alho | | 1 lata pequena de tomate aos cubos | | 100 g de polpa de tomate | | 40 g de azeite | | 2 ovos | | Sumo de 1 limão grande | | Sal e pimenta q.b. | | Pão ralado para passar | | Farinha para passar | | Óleo para fritar |

Preparação

1. Arranje os filetes, tempere-os com o sumo de limão, sal e pimenta e deixe marinar durante 30 minutos. Depois escorra-os, corte-os ao meio, divida as fatias de queijo dobradas por cima de metade dos filetes, cubra com os restantes filetes e espalme muito bem. Passe por farinha, pelos ovos previamente batidos e por pão ralado e frite em óleo de ambos os lados a gosto.

2. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em quartos, deite tudo para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe a espátula pelo copo, junte a polpa de tomate, o tomate aos cubos e o azeite, encaixe o acessório misturador e programe a **100°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

3. Adicione o arroz e 600 g de água quente, tempere com sal e pimenta e mantenha a **100°C**, durante **13 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo e sirva de imediato a acompanhar os filetes.

Sugestão do Chefe:
Pode dar uma fritura rápida nos filetes e depois, na hora de servir, levar no forno a 180°C durante 15 minutos.

Bacalhau em camadas

1 Hora | Fácil | Económico | 4 PESSOAS

| 3 postas de bacalhau | | 1 kg de brócolos | | 350 g de batatas fritas palha | | 4 dl de natas | | 60 g de farinha | | 30 g de margarina | | 700 g de água | | Queijo ralado q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

1. Demolhe atempadamente as postas de bacalhau em água. No dia, lave e arranje os brócolos, corte-os em raminhos, coloque-os no recipiente para cozinhar a vapor e junte as postas de bacalhau.

2. Deite a água no copo do robot, encaixe o recipiente com o bacalhau e os brócolos e programe **temperatura vapor (120°C na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**. Retire, deite os brócolos para um pirex, rejeite a pele e as espinhas ao bacalhau, lasque-o grosseiramente e disponha por cima dos brócolos no pirex. Espalhe a batata palha por cima.

3. Junte as natas, a farinha e a margarina ao copo com a água, tempere com sal e pimenta se necessário e programe a **100°C**, durante **7 minutos**, na **velocidade 4**. Regue os ingredientes no pirex, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até ficar coradinho. Retire do forno e sirva de imediato.

CARNES

Do frango ao borrego crocante

São apenas três receitas, mas muito distintas entre si e capazes de agradar a gostos diferentes. Numa refeição habitual de família, experimente o frango com molho de queijo e o esparguete com carne picada. Se procura uma sugestão mais aprimorada para um jantar com convidados, reserve o borrego crocante.

Frango com molho de queijo

50 Minutos · Fácil · Económico · 4 PESSOAS

| 1 frango | | 3 dentes de alho | | 200 g de queijo mozzarella ralado | | 40 g de margarina | | 2 dl de natas | | 1 cubo de caldo de galinha | | Sumo de 1 limão | | Salsa picada q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Arranje o frango, corte-o em pedaços pequenos e tempere-os com sumo de limão, sal e pimenta.

2. Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione a margarina, o cubo de caldo, o frango e as natas e programe a **100ºC**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima** **(velocidade 2 na Mycook)**. Rectifique os temperos e verifique se o frango está macio.

3. Junte depois o queijo mozzarella e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima** **(velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo e sirva polvilhado com salsa picada e acompanhado com batatas fritas ou massa.

Esparguete com carne picada

30 Minutos | Fácil | Económico | 4 PESSOAS

| 600 g de carne picada | | 250 g de esparguete | | 200 g de polpa de tomate | | 1 cebola grande |
| 3 dentes de alho | | 40 g de azeite | | 1 cubo de caldo de carne | | Queijo ralado q.b. | | Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Deite 1,5 L de água para o copo do robot, coloque o copo de rede e programe a **100ºC**, na **velocidade 3**, durante **5 minutos** ou até que a água ferva. Junte o cubo de caldo e o esparguete pelo buraco da tampa e mantenha a **100ºC** e **velocidade 3** mais **15 minutos**. Escorra o esparguete e reserve.

2. Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em quartos, deite tudo no copo escorrido, junte o azeite e a polpa de tomate e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Depois programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Passe a espátula pelo copo, junte a carne picada, tempere com sal e pimenta e mantenha na **mesma temperatura** e **velocidade** mais **10 minutos**.

3. Retire a mistura do copo, junte ao esparguete, envolva bem e deite num pirex. Polvilhe com queijo ralado a gosto, leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até ficar bem douradinho, retire e sirva de imediato.

Sela de borrego crocante

50 Minutos + Tempo para repousar | Fácil | Económico | 4 PESSOAS

| 1 sela de borrego (carré) com **1 kg** | | 1 kg de batatas médias | | 3 dentes de alho | | 4 colheres (sopa) de azeite | | 150 g de pão duro torrado | | Mostarda q.b. | | Coentros q.b. | | Sal e pimenta q.b. | | Óleo para fritar |

Preparação

1. Arranje a sela de borrego, tempere-a com sal e pimenta e deixe repousar durante 1 hora.

2. Descasque e lave os dentes de alho, deite-os para o copo do robot, parta o pão torrado em pedaços, junte-os ao copo e adicione também um pouco de coentros. Ligue **1 minuto** na **velocidade 7**, retire e reserve.

3. Leve o azeite ao lume numa frigideira, deixe aquecer, junte o borrego e deixe corar de ambos os lados. Retire do lume, deixe amornar, depois barre muito bem com um pouco de mostarda e, de seguida, passe pela mistura do pão de modo a ficar bem coberto. Coloque num tabuleiro, regue com o azeite da frigideira e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 20 minutos ou até que fique bem douradinho.

4. Descasque e lave as batatas, corte-as em gomos e leve-os a fritar em óleo. Sirva o borrego acompanhado pelas batatas fritas. Pode também servir uma salada à parte.

Fofinhos, recheados ou cremosos

DOCES E SOBREMESAS

Passe os olhos pela "montra" de doces e planeie já a ordem pela qual os vai experimentar. Há bolos fofinhos (simples ou com cobertura), um doce cremoso de bolacha com café e até umas maçãs assadas recheadas.

Bolo de claras com frutos secos

1 Hora Fácil Económico 6 PESSOAS

|300 g de farinha| |200 g de açúcar| |150 g de manteiga| |150 g de mistura de frutos secos (nozes, amêndoas, pinhões, etc.)| |8 claras| |1 colher (chá) de fermento| |1 colher (chá) de erva-doce| |Margarina para untar| |Farinha para polvilhar|

Preparação

1. Ligue o forno a 190 graus. Unte uma forma de buraco com margarina e polvilhe-a com farinha. Deite os frutos secos para o copo do robot e dê uns toques no **turbo** até ficarem picados grosseiramente. Retire do copo e reserve.

2. Limpe bem o copo, encaixe o acessório misturador, adicione as claras e o açúcar e ligue **8 minutos** na **velocidade 4**. Deite as claras batidas para uma tigela, junte a farinha, o fermento e a erva-doce e envolva cuidadosamente com as mãos.

3. Deite a manteiga no copo do robot e programe a **37°C (40°C na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 2**. Adicione depois a manteiga derretida à tigela com a massa, em fio e envolvendo sempre cuidadosamente. Por fim, junte 3/4 dos frutos secos, envolva novamente e verta para a forma.

4. Polvilhe com os restantes frutos secos e leve ao forno durante cerca de 40 minutos. Espete um palito para verifique a cozedura, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva.

Doce de bolacha com café merengado

35 Minutos · Fácil · Económico · 6 PESSOAS

| 1 pacote de bolacha tipo Maria | | 1 lata de leite condensado | | 4 dl de leite |
| 100 g de açúcar | | 5 ovos | | 1 colher (sopa) de farinha maisena | | Café açucarado q.b. |

Preparação

1. Deite o leite condensado e o leite para o copo do robot, junte as gemas e a farinha maisena e programe a **90°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade 5**.

2. Num pirex, coloque camadas alternadas da mistura anterior e de bolachas Maria passadas rapidamente por café, sendo que a última camada deve ser de creme. Deixe arrefecer.

3. Lave e limpe muito bem o copo, encaixe o acessório misturador, junte as claras e o açúcar e ligue **5 minutos** na **velocidade 4**. Disponha as claras batidas por cima do creme no pirex e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar ligeiramente. Retire e sirva.

Doce de bolacha com café merengado

35 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

|1 pacote de bolacha tipo Maria| |1 lata de leite condensado| |4 dl de leite|
|100 g de açúcar| |5 ovos| |1 colher (sopa) de farinha maisena| |Café açucarado q.b.|

Preparação

1. Deite o leite condensado e o leite para o copo do robot, junte as gemas e a farinha maisena e programe a **90°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade 5**.

2. Num pirex, coloque camadas alternadas da mistura anterior e de bolachas Maria passadas rapidamente por café, sendo que a última camada deve ser de creme. Deixe arrefecer.

3. Lave e limpe muito bem o copo, encaixe o acessório misturador, junte as claras e o açúcar e ligue **5 minutos** na **velocidade 4**. Disponha as claras batidas por cima do creme no pirex e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar ligeiramente. Retire e sirva.

Bolo de requeijão

50 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

|400 g de requeijão| |200 g de açúcar| |180 g de farinha| |3 ovos + 3 gemas|
|1 colher (sobremesa) de canela| |1 colher (chá) de fermento| |Margarina para untar|
|Farinha para polvilhar| |Açúcar em pó para polvilhar|

Preparação

1. Unte uma forma com margarina e polvilhe-a com farinha. Ligue o forno a 180 graus.

2. Deite as gemas e os ovos para o copo do robot, adicione o requeijão, o açúcar e a canela e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**. Passe a espátula, adicione depois a farinha e o fermento e ligue mais **30 segundos** na **velocidade 6**.

3. Verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva polvilhado com açúcar em pó.

Maçãs assadas com creme pasteleiro

50 Minutos Fácil Económico 6 PESSOAS

| 6 maçãs rainetas grandes | | 200 g de açúcar | | 6 gemas | | 2 dl de Vinho do Porto |
| 1 colher (chá) de farinha maisena | | 150 g de água | | Canela em pó q.b. |

Preparação

1. Ligue o forno a 180 graus. Lave as maçãs e retire-lhes a parte central com o descaroçador, mas sem ir até ao fundo (dê um corte de lado para extrair o caroço).

2. Coloque depois as maçãs num tabuleiro, regue-as com o Vinho do Porto e leve ao forno durante aproximadamente 20 minutos. Vá verificando para que as maçãs fiquem assadas sem se desfazerem.

3. Deite a água para o copo do robot, junte o açúcar, a farinha maisena e as gemas e programe a **90ºC**, na **velocidade 4**, durante **4 minutos** ou até obter um creme grosso. Retire do copo e reserve.

4. Disponha as maçãs num prato largo, regue-as com o Vinho do Porto do tabuleiro e depois recheia-as com o creme, como vê na foto. Polvilhe com canela em pó e sirva decorado a gosto.

Bolo de chocolate com gengibre

1 Hora Fácil Económico 6 PESSOAS

|1 lata de leite condensado de chocolate| |200 g de chocolate em barra| |200 g de açúcar|
|200 g de farinha| |100 g de margarina| |5 ovos| |15 g de gengibre fresco descascado|
|1 colher (chá) de fermento| |Margarina para untar| |Farinha para polvilhar|

Preparação

1. Unte uma forma com margarina e polvilhe-a com farinha. Ligue o forno a 180 graus.

2. Deite o chocolate partido em pedaços para o copo do robot, junte a margarina e dê uns toques no **turbo** para picar. Depois programe a **90ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 3**. Adicione o gengibre e o açúcar e ligue **30 segundos** na **velocidade 7**. Junte os ovos pelo buraco com o robot ligado na **velocidade 6** durante **1 minuto**. Adicione finalmente a farinha e o fermento e ligue **30 segundos** novamente na **velocidade 6**.

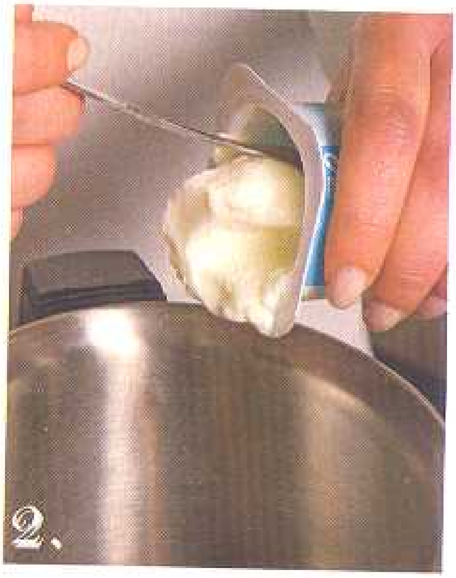
3. Verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos. Espete um palito para verificar se está cozido, retire do forno, desenforme e deixe arrefecer.

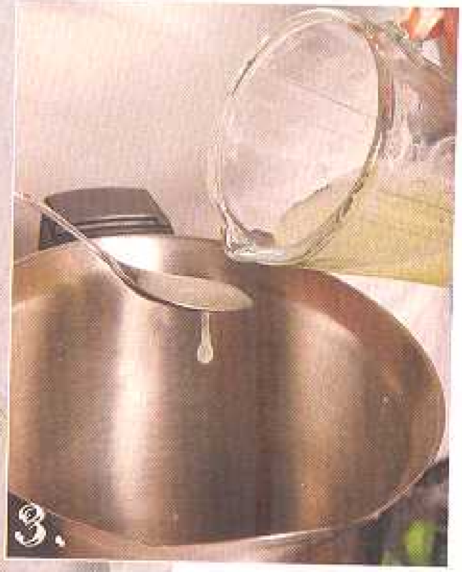
4. Deite o leite condensado de chocolate para o copo lavado e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 3**. Regue o bolo, deixe repousar um pouco e depois sirva.

A NOSSA *Convidada*

Susana Delgado adora cozinhar e isso nota-se, tal a forma descontraída e simpática como preparou estas receitas. "Gosto muito de fazer um pouco de tudo, especialmente coisas práticas e receitas saudáveis. Por isso, utilizo o robot para muita coisa, especialmente sopas, entradas frias, cozinhados a vapor e doces simples", refere. Com um robot em casa há cerca de 2 anos, a Susana cozinha só para si mas também para os amigos. Profissional na área da produção fotográfica, a nossa convidada tem outros hobbies, entre eles a prática de desporto, designadamente corrida e cardiofitness.

Salada de massa com frutos





4 Pessoas

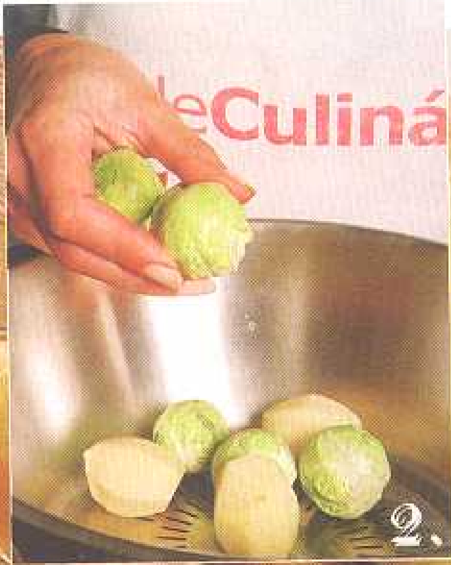
|250 g de massa lacinhos| |250 g de morangos|
|150 g de framboesas| |3 iogurtes naturais|
|2 colheres (sopa) de sumo de limão|
|1 L de água| |Manjericão q.b.|
|Sal e pimenta q.b.|

Preparação

1. Deite a água para o copo do robot de cozinha, tempere com sal, encaixe o copo de rede e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **5 minutos** ou até ferver. Adiciona a massa pelo buraco e mantenha a **100ºC** e **velocidade 2** mais **12 minutos**.

2. Retire a massa, escorra-a, passe-a por água fria, deixe-a escorrer novamente muito bem e deite-a para uma tigela. Lave os morangos e as framboesas e corte-os em pedacinhos.

3. Deite os iogurtes para o copo escorrido, junte o sumo de limão e folhas de manjericão a gosto, tempere com sal e pimenta e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Deite sobre a massa, junte as frutas, envolva bem e sirva decorado a gosto.



Salmão ao vapor com legumes

4 Pessoas

|2 postas de salmão fresco | |400 g de batatas | |400 g de couves-de--bruxelas | |2 dl de azeite | |2 gemas | |1 colher (chá) de mostarda | |7 dl de água | |Sumo de 1/2 limão | |Amêndoa laminada q.b. | |Aneto q.b. | |Sal e pimenta q.b. |

Preparação

1. Tempere o salmão com sal e pimenta. Deite a água para o copo do robot e ligue a **100°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**.

2. Descasque as batatas e arranje as couves-de-bruxelas, lave tudo, escorra e coloque no recipiente para cozinhar a vapor. Disponha por cima o separador com as postas de salmão, encaixe no copo e programa **temperatura vapor**, durante **30 minutos**, na **velocidade 3**. Verifique se está tudo cozinhado e retire para pratos.

3. Deite as gemas para o copo escorrido, adicione a mostarda e o sumo de limão, tempere com sal e pimenta e programe a **37°C**, durante **2 minutos**, na **velocidade 6**. Adicione o azeite em fio pelo buraco até ficar um molho homogéneo.

4. Regue o peixe e os legumes e sirva polvilhado com amêndoa laminada torrada e decorado com um ramo de aneto e rodelas de limão.

Bolo simples de maçã

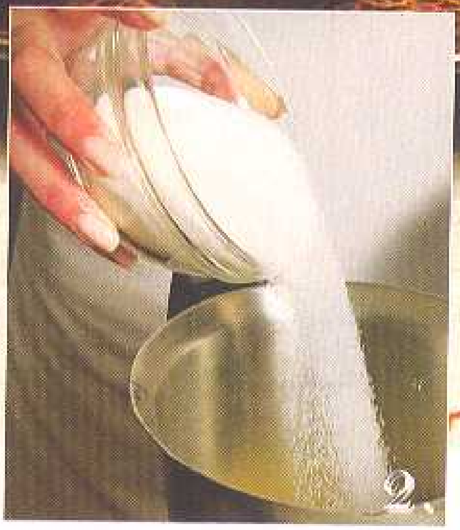
7 Pessoas

|300 g de farinha| |250 g de açúcar| |100 g de manteiga| |2 maçãs| |4 ovos| |1 colher (chá) bem cheia de fermento| |Manteiga para untar| |Farinha para polvilhar|

Preparação

1. Descasque as maçãs, corte-as em quartos, retire-lhes as sementes e deite para o copo do robot. Junte os ovos, o açúcar e a manteiga e ligue na **velocidade 6** durante **30 segundos**. Passe a espátula, adicione a farinha e o fermento e ligue mais **20 segundos** na **velocidade 6**.

2. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha. Verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 45 minutos. Verifique a cozedura, retire, deixe arrefecer um pouco, desenforme e sirva decorado a gosto.



Sumário

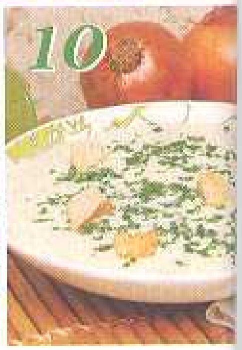
1 EDITORIAL

(...) Se no número anterior da revista lhe oferecemos algumas sugestões para o Menu de Natal, (...) não quisemos passar ao lado do Dia de Reis na presente edição. Na rubrica sazonal em causa pode encontrar, entre outras delícias, uma bola de fumados, umas espetadas de camarão com molho de vinagrete e um bacalhau da província, mas reserve algum tempo para concretizar, no seu robot, um dos doces mais típicos e procurados, o Bolo-Rei!

MENU DOS REIS

Ementa Especial com Bolo-Rei Incluído

2 ....Bola de Fumados
3 ....Espetadas de Camarão com Molho de Vinagrete
4 ....Bacalhau da Província
5 ....Lombo de Porco com Arroz de Laranja
6 ....Bolo Rainha
7 ....Cocktail dos Reis
8 ....Mini Ducheses de Festa
9 ....Bolo-Rei



SOPAS E ENTRADAS

Sempre Boas e Sortidas

10 ....Sopa de Cebola
11 ....Aveludado de Feijão com Couve
12 ....Pão de Linguiça
13 ....Tortilha de Legumes Variados

PEIXES

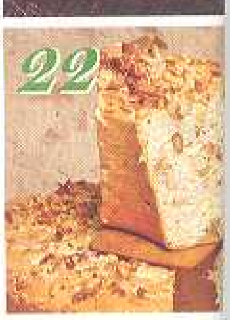
Os Seus Pratos Favoritos de Peixe

14 ....Crepes de Pescada no Forno
15 ....Lulas Aveludadas com Camarão
16 ....Filetes de Peixe Recheados com Arroz Malandrinho
17 ....Bacalhau em Camadas

CARNES

Do Frango ao Borrego Crocante

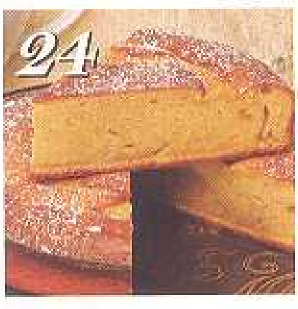
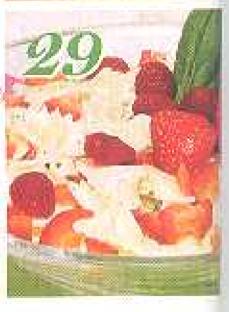
18 ....Frango com Molho de Queijo
19 ....Esparguete com Carne Picada
20 ....Sela de Borrego Crocante



DOCES E SOBREMESAS

Fofinhos, Recheados ou Cremosos

22 ....Bolo de Claras com Frutos Secos
23 ....Doce de Bolacha com Café Merengado
24 ....Bolo de Requeijão
25 ....Maçãs Assadas com Creme Pasteleiro
26 ....Bolo de Chocolate com Gengibre

A NOSSA CONVIDADA

29 ....Salada de Massa com Frutos
30 ....Salmão ao Vapor com Legumes
31 ....Bolo Simples de Maçã